

## ONTBIJT 1

## WARME APPEL-HAVERMOUTKRUIMEL

Met Griekse yoghurt

1

**WARME APPEL-HAVERMOUTKRUIMEL**  
Met griekse yoghurt

2

**YOGHURT MET KIWI EN PASSIEVRUCHT**  
Met muesli en pompoenpitten

3

**VEZELRIJKE CRACKERS MET AVOCADO**  
Met tuinkers en komijnekaas

## EXTRA

- Sinaasappel-banaansap



**1** Verwarm de oven voor op 180 graden.

**2** Smelt de roomboter in een steelpan op laag vuur. Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** klein.

**3** Meng in een kom de **appel**, gesmolten roomboter, **havermout, honing, kaneel** en een snufje zout en doe daarna in een ovenschaal. Bak de **appelkruimel** 10 – 15 minuten in de oven.

**4** Verdeel de warme **appelkruimel** over diepe kommen en serveer met de **Griekse yoghurt**.

INGREDIËNTEN  
VOOR 1 ONTBIJT

|                                   | 2P  | 4P     |
|-----------------------------------|-----|--------|
| Jonagold appel (st)               | 2   | 4      |
| Havermout (g) 15) 19) 22) 25)     | 100 | 200    |
| Honing (potje)                    | 1   | 2      |
| Gemalen kaneel (zakje)            | ½   | 1      |
| Griekse yoghurt (ml) 7) 15) 20) * | 250 | 500    |
| Roomboter* (g)                    | 25  | 50     |
| Zout*                             |     | snufje |

\*Zelf toevoegen |\*in de koelkast bewaren

## BENODIGDHEDEN

Steelpan, kom en ovenschaal.

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2368 / 566 | 703 / 168 |
| Vetten (g)            | 26         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,2       | 4,5       |
| Koolhydraten (g)      | 65         | 19        |
| Waarvan suikers (g)   | 32,0       | 9,5       |
| Vezels (g)            | 7          | 2         |
| Eiwit (g)             | 13         | 4         |
| Zout (g)              | 0,2        | 0,1       |

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten 25) Sesam

De vermelde voedingswaarden zijn berekend per persoon per portie. Maak de ingrediënten waarbij dit nodig is schoon, voordat je ze verwerkt in het gerecht. Wil je voor volgende week pauzeren of je box wijzigen? Geef dit uiterlijk de woensdag voor de volgende levering aan ons door via je account. Heb je vragen over de producten of onze service? Neem dan contact op met onze klantenservice.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

## YOGHURT MET KIWI EN PASSIEVRUCHT

Met muesli en pompoenpitten



**1** Verdeel de **volle yoghurt** over de kommen. Schil de **kiwi's** en snijd klein.

**2** Lepel het vruchtvlies uit de **passievrucht** en verdeel met de **kiwi** over de **yoghurt**. Bestrooi met de **muesli** en de **pompoenpitten**.

INGREDIËNTEN  
VOOR 1 ONTBIJT

|                                  | 2P  | 4P  |
|----------------------------------|-----|-----|
| Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *  | 350 | 700 |
| Kiwi groen (st)                  | 1   | 2   |
| Passievrucht (st)                | 1   | 2   |
| Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25) | 50  | 100 |
| Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)    | 15  | 30  |

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN

|                       | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1197 / 286 | 423 / 101 |
| Vetten (g)            | 11         | 4         |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,6        | 1,6       |
| Koolhydraten (g)      | 31         | 11        |
| Waarvan suikers (g)   | 20,0       | 7,1       |
| Vezels (g)            | 4          | 1         |
| Eiwit (g)             | 12         | 4         |
| Zout (g)              | 0,2        | 0,1       |

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfit

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) noten 25) Sesam

## VEZELRIJKE CRACKERS MET AVOCADO

Met tuinkers en komijnekaas



**1** Snijd de helft van de **avocado** in plakjes.

**2** Besmeer de **vezelrijke crackers** dun met de overige **avocado** en beleg met de **komijnekaas**.

**3** Garneer met de plakjes **avocado** en de **tuinkers** en bestrooi met peper en zout naar smaak.

INGREDIËNTEN  
VOOR 1 ONTBIJT

|                                     | 2P         | 4P |
|-------------------------------------|------------|----|
| Avocado (st)                        | ½          | 1  |
| Vezelrijke crackers (st) 1) 11) 21) | 6          | 12 |
| Komijnekaas (plak) 7) *             | 4          | 8  |
| Tuinkers (el) 15) 23) 24)           | 2          | 4  |
| Peper & zout                        | naar smaak |    |

\*Zelf toevoegen | \*in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN

|                       | PER PORTIE | PER 100 G  |
|-----------------------|------------|------------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1602 / 383 | 1272 / 304 |
| Vetten (g)            | 26         | 21         |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,7       | 10,1       |
| Koolhydraten (g)      | 17         | 13         |
| Waarvan suikers (g)   | 1,4        | 1,1        |
| Vezels (g)            | 11         | 9          |
| Eiwit (g)             | 18         | 14         |
| Zout (g)              | 1,3        | 1,0        |

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 21) Melk/lactose 23) Selderij 24) Mosterd